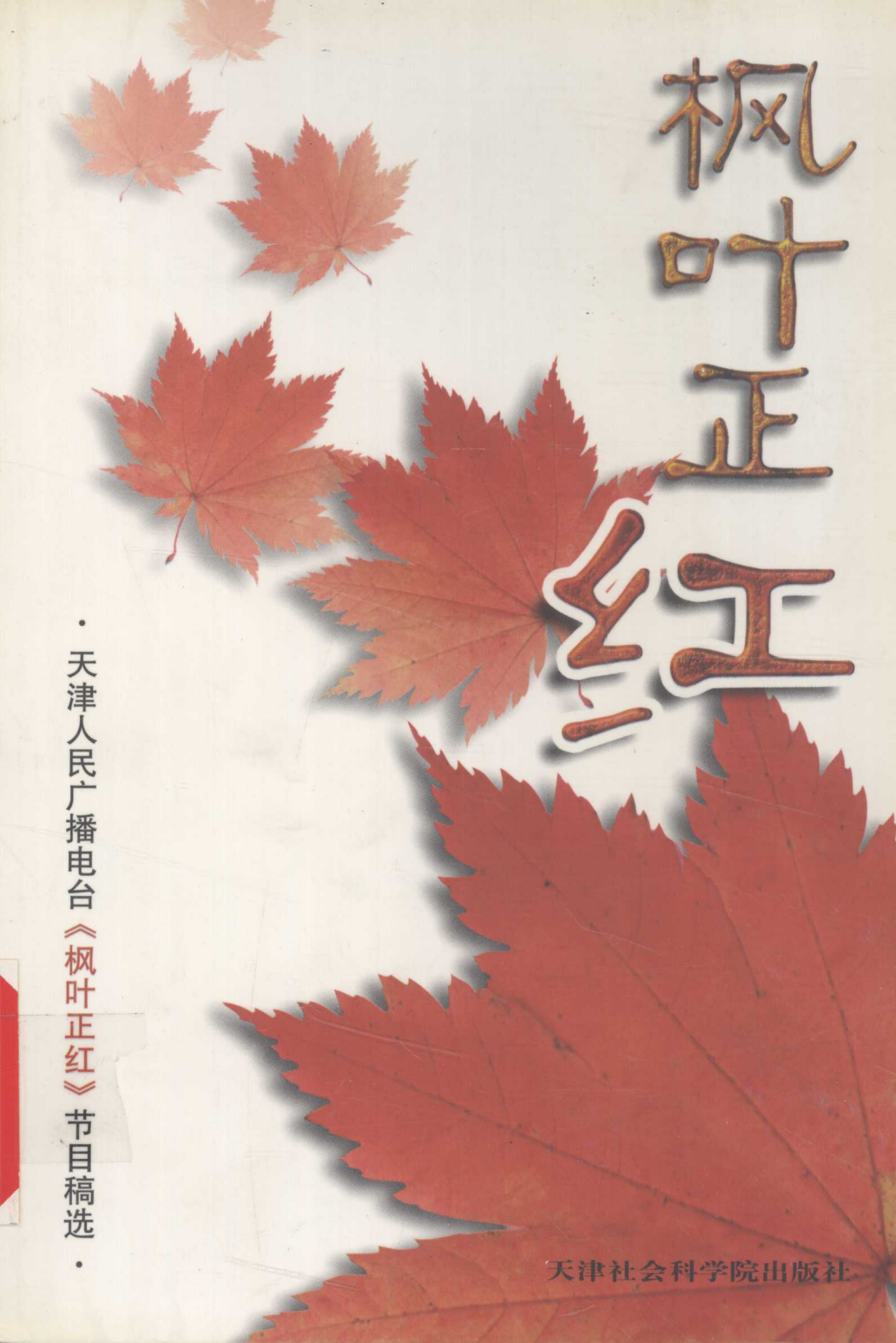




枫叶正红

· 天津人民广播电台《枫叶正红》节目稿选 ·

天津社会科学院出版社

天津人民广播电台《枫叶正红》节目组 编



枫叶 正红

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

“枫叶正红”广播稿选. 第2辑/“枫叶正红”节目组编. 一
天津: 天津社会科学院出版社, 2004. 8

ISBN 7-80688-151-4

I. 枫… II. 枫… III. 广播节目-作品-天津市-现代-选集
IV. I235. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 085282 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 天津雍阳印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 13.5 彩插: 16 幅

字数: 290 千字

版次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 10 月第 2 次印刷

印数: 10001—11000 册

定价: 28.00 元



版权所有

翻印必究



《枫叶正红》编播人员
祝老年朋友们

健康长寿 万事如意



99 年市老龄委主任在《枫叶正红》听众的联谊会上与老朋友亲切交谈



老年听众联谊会

《枫叶正红》节目编播人员



《枫叶正红》编播人员全家福



联谊会上编播人员与听众会面



到养老院采访



谢清主持老年听众联谊会



主持人林东与听众朋友



听众捐资创建 “《枫叶正红》长寿林”



采访 102 岁健康老人李保雁



两岸老人走进直播间

(左面三位为台湾老人，中间两位为本市热心听众)



北京香山红叶照

中国老龄协会会长张文范在《枫叶正红》 节目开播六周年之际接受记者采访时的谈话

今年(1999年)4月12日是天津人民广播电台《枫叶正红》节目开播六周年。4月初,电台《枫叶正红》节目记者就在1999年“国际老人年”中就如何更好地为老年人服务的问题采访了正在天津考察安老养老工作的中国老龄协会会长张文范。

张文范会长说:家家有老人,人人都会老。在“国际老人年”中把我们身边的老年人照顾好,把我们的父母照顾好,这是一个非常好的事业。我非常感谢《枫叶正红》这个节目,这个节目办得生动活泼,贴近老年人,贴近实际,而且走进了老年人心中,也走进了老年人的家庭。节目反映了老年人的呼声,在天津收听率比较高,我在北京也很关注这个节目。这个节目正值开播六周年,我感谢广播电台能创办这样一个受老年人欢迎、情系老年人的专题节目。感谢这个节目的全体编导人员、全体记者,为老年人做了非常好的工作,我代表中国老龄协会感谢你们。

张文范会长希望《枫叶正红》节目今后要积极鼓励更多的老年人参与这个节目,一方面让老年人走进节目讲自己的感受,同时让更多的为老年人服务的群体、让更多未来的老年人来关心这个节目,使未来的老年人想一想今后我为老年人做些什么事情,以带动整个社会形成尊老、敬老、爱老、助老的良好社会氛围。

天津市老龄委主任鲁学政 致'99国际老年人年《枫叶正红》 重阳节联谊会的一封信

亲爱的老年朋友们：

天津人民广播电台《枫叶正红》节目的主持人、编辑、天津乐园的同志们：

在'99国际老人年，九九重阳节到来之际，我代表天津市老龄委向老年朋友们致以最亲切的节日问候！祝同志们节日快乐，身体健康！

老年朋友们，你们既是历史的见证人，又是历史的实践人，你们在本市的各自工作岗位上奋斗了一生，为天津的社会主义建设做出了重要贡献，没有老同志过去的奉献，就没有现在的一切。

尊老敬老是社会主义精神文明建设的重要内容，天津电台历届《枫叶正红》节目的编播人员都热情地为老年人服务，弘扬尊老敬老的社会风尚，同老年朋友们结下了深情厚谊。今天适逢九九重阳节到来之际，在这里又举办这场'99国际老人年《枫叶正红》重阳节联谊会，就是尊老敬老社会文明的最好体现。在这里，我要感谢天津电台《枫叶正红》节目的同志们和全体编播人员，祝联谊会圆满成功。

祝老同志们生活愉快，健康长寿！

鲁学政

1999年•10月17日晨

前言

——编者与您面对面

1999年重阳节前,天津人民广播电台新闻台《枫叶正红》节目编辑出版的《枫叶正红·广播稿选》(第一册)受到广大老年听众的欢迎。四年来,看过或听说过这本书的老年朋友不断来信、来电,催问能否选编第二册以及稿选出版的准确时日。每当看到这样的来信,接听到这样的电话,我们内心总会对喜爱《枫叶正红》节目和喜欢这本书的朋友产生一种深深的愧疚,为我们未能及时完成这份当做的工作而感到自责。

散文家张中行先生曾把一切当做的以及想做而未做的事称为“心债”。如今,终于能够向喜欢《枫叶正红》节目的老年朋友们偿还这笔“心债”,也算了却了我们的一个心愿。经过一段时间的工作,我们从近几年《枫叶正红》节目各个栏目中播出的近千万字的稿件中遴选出近五十分之一的内容,编辑成《枫叶正红》稿选(第二册)。

《枫叶正红》节目每天播出一小时,节目内容涉及新闻专题、专家访谈、来稿选播、话题讨论、生活服务、文化娱乐等诸多方面,这本书选编的内容侧重知识服务类的稿件。

所以这样选编稿件,基于这么一种良好的意愿或近乎有些天真的想法:我们幻想着“稿选”出版以后,当老年夫妇看到它的时候犹如身边有了一位全职家庭服务员;当单身老人看到它的时候,就像找到了一位知冷知热的知心老伴,

可以日夜陪伴着您。当您心里烦闷时,它能陪您聊天儿唠嗑儿,给您带来精神慰藉;当您一时忽略了某一生活细节时,他(她)会立即为您送上贴心叮咛;您身体稍有不适,它权且充当您的贴身护士,力所能及地为您提供养生防病的有关知识。它既可以和您一起晨练、运动,还可以和您一起跳舞、歌唱。为了保持均衡的营养让您身体健壮,它还会为您烹制可口的饭菜……总之,我们希望这本书能成为您身边的一本实用生活手册,让您活更健康、更充实、更快乐。

然而,愿望即使再好,也不过是主观想象。当这本书真正要面对老年朋友、等待您做出客观评价时,我们仍然心懷忐忑,不知它是否合乎您的心意。我们诚恳地希望您对其中的疏漏和不当之处给予批评指正。

《枫叶正红》节目每天播出的稿件大约有七八千字,全年总计二百多万字。由于人手少,稿件需求量大,节目中除播出我们自己策划选题和自采的稿件外,几年来还先后选用过三十多种报刊上有关老年题材的报道、文章以及养生保健知识。这不仅丰富了节目内容,也给了我们向同行学习的极好机会。选播的这些内容,很受老年听众的喜爱,有的甚至几次重播。在这本稿选中,我们把节目中曾采用过的、值得回味的部分精彩短文集纳在一起,供老年朋友们阅读和欣赏。因事先未能和原作者取得联系,这里在向诸位作者致歉的同时敬请您和我们取得联系,以容面谢。

我们还要借这本书出版之机,感谢十年来给予节目极大关注和厚爱的广大听众,尤其是向《枫叶正红》节目开播十周年开展的“我与《枫叶正红》”征文活动中热情为我们撰稿的四百多位作者致意。为了表达对您们的感谢,我们把

其中的获奖征文予以发表,达到编听沟通,相互交流的目的。

本书还选登了《枫叶正红》节目近几年在《周末菜谱》栏目中由魏乃生先生参与整理并播讲的百余种菜肴和面点的制作方法。发表了由本市枫林合唱团、老年俱乐部合唱团老师们在《好歌大家唱》栏目中教大家学唱过的五十首歌曲,愿这些内容为美化老年朋友的生活提供帮助。在此,我们也向老年大学烹饪面点班、枫林合唱团、老年俱乐部合唱团的老师们以及在这本书编辑出版过程中给予积极支持与帮助的同行人和朋友们表示深深的谢意。

最后,我们祝《枫叶正红》节目的广大听众身无病、心无忧、快快乐乐度晚年。让我们欢聚《枫叶正红》,享受不老人生。

天津人民广播电台《枫叶正红》节目组

目 录

一、中国老龄协会会长张文范在《枫叶正红》节目开播六周年之际接受记者采访时的谈话	11
二、天津市老龄委主任鲁学政致'99 国际老年人节《枫叶正红》重阳节联谊会的一封信	12
三、前言——编者与您面对面	13
四、我与《枫叶正红》有奖征文获奖作品	11
1. 给老伴的信	刘国英/3
2. 不老的歌	张稚欲/6
3.《枫叶正红》使我返老还童	赵约文/9
4. 鞠躬祝愿表寸心	贾福廷/11
5. 几篇日记	刘文玲/14
6. 不是亲人胜似亲人	孙淑珍/18
7. 想起第一次进直播间	周运亨/21
8.《枫叶正红》伴我度晚年	齐 森/24
9. 霜打叶更红	吴宏源/28
10. 收听《枫叶正红》，感受“家和万事兴”	谢素贤/31
11.《枫叶正红》爱心正浓	王素珍/34
12.《枫叶正红》化解人生忧愁	周金尊/37
13.《枫叶正红》激励我向癌症做斗争	李维富/40

五、养生之道

148

1. 我们是怎样变老的?	145
2. 活得年轻的秘密	147
3. 女性为何比男性长寿?	148
4. 21 世纪——长寿时代	150
5. 世界卫生组织健康老人标准	150
6. 我国健康老人十大标准	151
7. 身心健康新标准	151
8. 老人九大健康通则	152
9. 健康家庭什么样?	153
10. 四首养生歌	154
11. 长寿处方	156
12. 养生无定式	157
13. 长寿在于追求	158
14. 长寿,也当志高远	159
15. 我命在我不在天	160
16. 学做“年轻型老人”	161
17. 保健新时尚	162

六、心理养生

165

1. 老年人不妨学点心理学	167
2. 怎样才算心理健康?	168
3. 优化您的情绪	168
4. 养心八珍汤,长寿第一方	170
5. 愤世嫉俗有害心脏	172
6. 制怒,延年益寿	172